6.056 Hovädzie rezne vo vajíčku
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
strúhanka	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
vajcia	40	2,00	50	2,50	60	3,00	70	3,50
olej	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60
maslo	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
hmotnosť porcie v g	55		65		75		95	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré osolíme. Rezne naklepeme v strúhanke, obalíme v rozšľahaných vajciach a po oboch stranách opečieme v horúcom oleji. Opečené rezne poukladáme do pekáča a do l/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Pred dopečením pridáme maslo.
Príloha: zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1020	245	14,51	17,1	6,1	8,0	0,3	20,6	1,6	0,078	0,0	0,2	0,0	0,2
B	1238	297	17,26	20,7	7,4	10,4	0,4	25,6	1,9	0,096	0,0	0,2	0,0	0,3
C	1441	346	19,92	24,2	8,6	12,0	0,5	30,5	2,2	0,115	0,1	0,2	0,0	0,3
D	1659	398	22,67	27,7	9,8	14,4	0,6	35,7	2,5	0,133	0,1	0,3	0,0	0,4